

みなさん、こんにちは。新年度が始まって2ヶ月が過ぎました。4月に立てた今年度の目標達成に向けて取り組みは順調にすすんでいますか？もしかしたら、すでに挫折気味？になっている人もいるかもしれませんね。**目標を達成するためには、個人にあったやり方で行うことが大切**です。コツコツ努力することはもちろん大切なことですが、そのやり方が得意ではない人もいます。例えば、テスト勉強のために立てたスケジュールの勉強を1日やらなかったことで、もうどうでもよくなって勉強するのをやめてしまう、このような状態を**“どうにでもなれ効果”**と言います。このようなことがよくあると思う人は、『1日1時間勉強しよう!』という目標の立て方ではなく『1週間で7時間勉強しよう』という目標にすると、「昨日はやる気がしなかったから30分しか勉強しなかった」けど、「今日はがんばって2時間できた!!」という達成感が得られます。どうぞお試しあれ!!

いろいろ工夫してみたけれど、やっぱり上手くいかないと感じている人は、ぜひ相談にきてください。ともに考えましょう。

保護者の方へ。6月16日から20日まで学校開放日になっています。**16日は、スクールカウンセラーの勤務日になっておりますので、どうぞお気軽に相談室へもお立ち寄りください。**(面接中は「使用中」の札がでていますのでそれ以外の時間をお願いします)

相談したいときには

①コーディネーターの丹澤先生、担任の先生、学校の先生方に直接カウンセリングを申し込む。または、②「相談室だより(架け橋)」の「カウンセリング申込書」(ポストの近くにもあります)を切り取り、必要事項を記入して第1相談室付近の壁に設置されたポストに投函する。

保護者の皆様へ

保護者の皆様にもカウンセリングを通じたお力添えができればと願っております。ご心配やご相談がございましたら、どうか何なりと学校までご連絡ください。

6月・7月のスクールカウンセラー出勤日

6月	2(金)	9(月)	13(金)	16(月)	30(月)
7月	4(金)	7(月)	11(金)	14(月)	

時間は基本 9:15~17:00 となります

カウンセリング申し込み書

生徒学年・組・氏名	年	組	氏名
相談希望日	第1希望 時間	月 日 () : ~ :	第2希望 時間
相談希望者	生徒本人 ・ 保護者 () ・ その他 ()		
日中連絡先電話番号			
あらかじめ連絡しておきたいこと			